想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

向佛顶礼（叩长头）的功德

原著：萨迦四祖萨迦班智达根嘎江才仁波且
汉译：根松成林嘉才仁波且

向上师三宝顶礼，
是为了自己和众生的罪障及业障得以清除。
首先双手合什象征方便大乐与智慧空性双运一体。
双手合什举至顶乐轮使得无量极乐正果。

双手合什举下在眉间至发界处，
使全身的二障因素得以清除。
双手合什举下在受用轮处，
使语言的全部二障因素得以清除。

双手合什举下在胸心处（心轮），
使意念的全部二障因素得以清除。
双手分开两边使色身两类化身圆满利生事业。
双腿膝盖着地愿脱轮回恶趣。

双手十指着地是逐渐圆满十地五道。
额头着地是愿得十一地普贤之光。
四肢屈伸是圆满成就四功业。
全身筋脉伸缩是要打通如来解脱诸烦恼的脉结。
脊椎与中脉伸屈是要让气和明点直通中脉。

离地直身起立使解脱轮回即可成就。
成千上万次顶礼的目的不仅是为了自身的修持，
更是为了普度众生。
叩长头的功德是在今世健康长寿安乐，

将来往生极乐世界， 圆满成就佛果。